

หนังสือสวดมนต์ เพื่อรำลึกถึง
คุณยาย เพียร สุขสวัสดิ์



ประวัติ คุณยายเพียร สุขสวัสดิ์

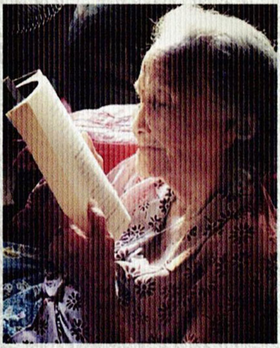
คุณยายเพียร สุขสวัสดิ์ เกิดเมื่อ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๓ ตำบลหอกลอง อำเภอพรหมพิราม จังหวัดพิษณุโลก เป็นบุตรคนที่ ๓ ของเตี๊ยชู ชูกี่ และ นางลูกจันทร์ มีพี่น้องรวม ๓ คน คือ

๑. นางนกแก้ว	*แซ่ลิ้ม*	*ถึงแก่กรรม*
๒. นางส้มลิ้ม	*จันทร์เทวี*	*ถึงแก่กรรม*
๓. นางเพียร	*สุขสวัสดิ์*	*ผู้วายชนม์*

ชีวิตครอบครัว

คุณยายเพียร สุขสวัสดิ์ ได้สมรสกับ คุณตาแต้ สุขสวัสดิ์ มีบุตร-ธิดา รวม 10 คน (9 ท้อง-แฝด 1 คู่) คือ

๑.	ด.ญ. สวิง	คู่แฝด	เสียชีวิตแล้ว
๒.	ด.ญ. ไสว	คู่แฝด	เสียชีวิตแล้ว
๓.	นางสังวาล	สุขม่วง	
๔.	นายสำราญ	สุขสวัสดิ์	
๕.	นายสำเริง	สุขสวัสดิ์	
๖.	นางอนงค์	มงคลพันธ์	
๗.	นางจำเนียร	น้อยภู่	
๘.	นางสุกัญญา	สุขสวัสดิ์	
๙.	นางอารี	งามโฉม	
๑๐.	ด.ช.สุเทพ	สุขสวัสดิ์	เสียชีวิตแล้ว



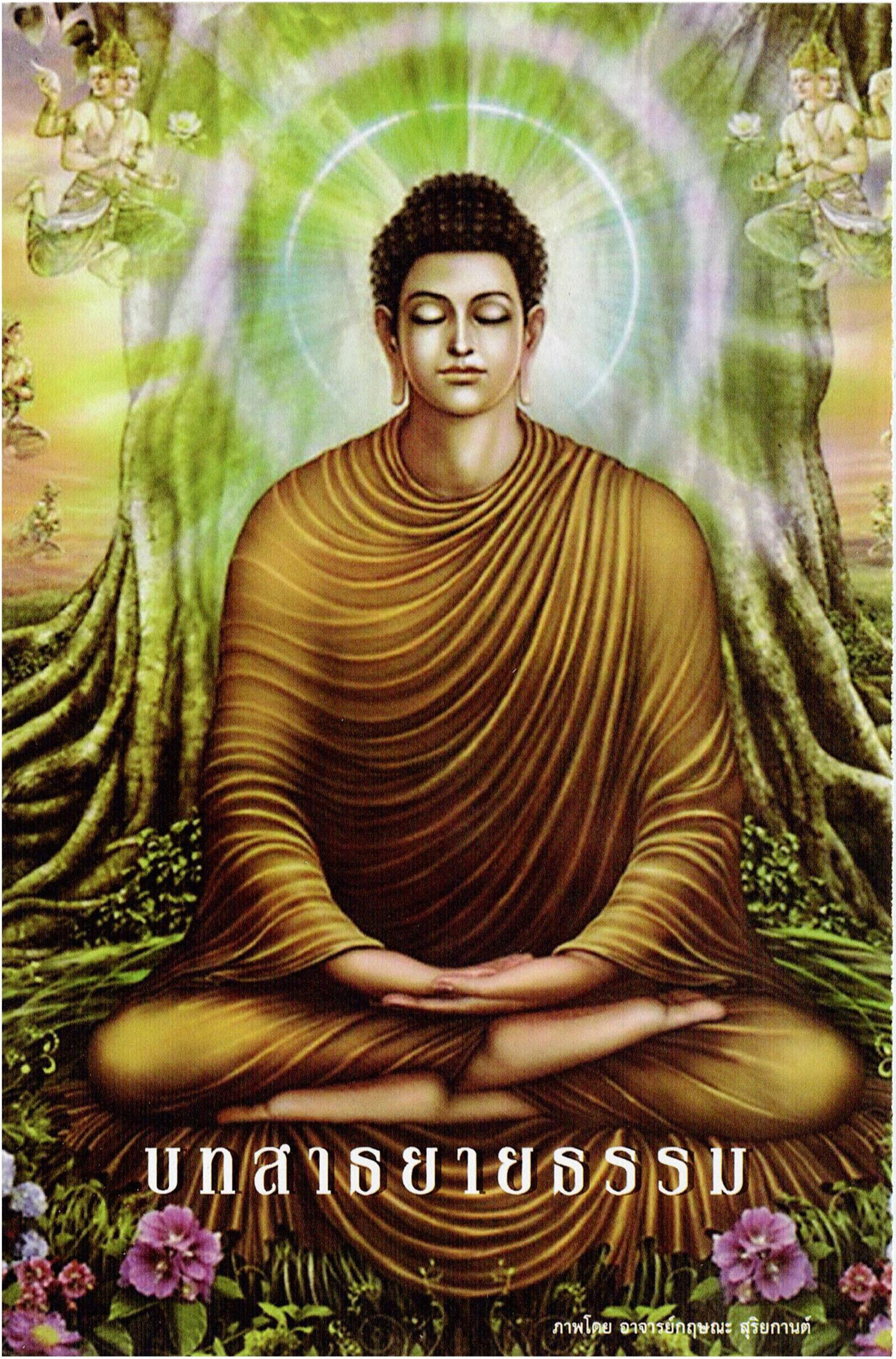
คุณยายเพียร เป็นผู้มีความมานะอุตสาหะ เข้มแข็ง ขยัน อดทน เสียสละ เป็นคนใจบุญสูนทาน ชอบทำบุญและสวดมนต์ เป็นประจำ สายตาของยายดีมาก สามารถอ่านหนังสือโดยที่ไม่ต้องใส่แว่นตาเลย

คุณยายเพียรพยายามให้บุตรทุกคนได้รับการศึกษาและประกอบอาชีพสุจริต จึงวางรากฐานให้กับลูก ๆ ให้มีช่องทางในการประกอบอาชีพที่มั่นคง คุณยายเพียรเป็นศูนย์รวมจิตใจของครอบครัวและญาติพี่น้องตระกูลสุขสวัสดิ์

เนื่องจากคุณยายเพียรเป็นผู้มีเมตตากรุณาแก่บุตร หลาน เหลน และผู้อื่น เป็นผู้ที่ทำบุญกุศลติดต่อกันมาเป็นเวลานาน และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมาโดยตลอด รวมทั้งมีจิตใจที่อ่อนโยน ร่าเริง แจ่มใสและเป็นสุข คุณยายเพียรไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วยและช่วยเหลือตนเองได้ดีมาโดยตลอด แต่เนื่องจากอายุที่สูงขึ้นจึงทำให้ต้องเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลด้วยอาการหายใจไม่สะดวก เท้าบวม ตัวเหลือง ตับทำงานได้ไม่เต็มที่ จึงได้เข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาล และก้อกลับมาพักรักษาตัวอยู่บ้านบุตรสาว คุณยายเพียรเริ่มมีอาการมาเรื่อย ๆ ร่างกายอ่อนเพลียไม่ค่อยลืมตา ระยะหลัง ๆ ๆเริ่มไม่ค่อยทานข้าว ตั้งแต่ช่วงเดือนสิงหาคม ๒๕๖๐ โดยได้รับการดูแลรักษาอย่างดีจากบุตรธิดา และเมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๐ คุณยายเพียรได้จากลูก ๆหลาน ๆไปอย่างสงบด้วยอาการหายใจแผ่วเบาลง ๆ แล้วก้อหยุดการเต้นของหัวใจในที่สุด เมื่อวันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ.๒๕๖๐ เวลา ๐๕.๐๕ น. รวมอายุได้ ๙๗ ปี ๒ เดือน

ขอกุศลผลบุญตลอดจนคุณงามความดีทั้งหลายที่คุณยายเพียรได้สร้างไว้ จนเป็นพลังปัจจัยและเป็นแสงสว่าง ช่วยนะพาดวงวิญญาณของคุณยายเพียรไปสู่สุขติ สุขสงบ สถิตบนสรวงสวรรค์ ณ สัมปรายภพ นิพพานที่ดี สาธุ สาธุ สาธุ




บทสาธยายธรรม
ภาพโดย อาจารย์กฤษณะ สุริยกานต์

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต

อะระหะโต สัมมา สัมพุทธัสสะ

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

บทสวด ปฏิจจสมุปบาท

(นำ) หันทะ มะยัง ปะฏิจจะสะมุปปาทะธัมมะปาฐัง ภะณามะ เส ฯ

(รับ) อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก ปะฏิจจะสะมุปปาทัญเญวะ สาธุกัง โยนิโส มะนะสิกะโรติ

- ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ย่อมกระทำไว้ในใจ โดยแยบคายเป็นอย่างดี ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั่นเทียว ดังนี้ว่า

อิมัส๎มิง สะติ อิทัง โหติ	- เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี
อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ	- เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
อิมัส๎มิง อะสะติ อิทัง นะ โหติ	- เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี
อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชฌะติ	- เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป
ยะทิทัง	- ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ
อะวิชชาปัจจะยา สังขารา	- เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย
สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง	- เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ
วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง	- เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงมีนามรูป
นามะรูปะปัจจะยา สะฬายะตะนัง	- เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงมีสฬายตนะ
สะฬายะตะนะปัจจะยา ผัสโส	- เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงมีผัสสะ
ผัสสะปัจจะยา เวทะนา	- เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา
เวทะนาปัจจะยา ตัณหา	- เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงมีตัณหา
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง	- เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงมีอุปาทาน
อุปาทานะปัจจะยา ภะโว	- เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงมีภพ
ภะวะปัจจะยา ชาติ	- เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ

ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ

- เพราะมีชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกขโทมนัส

อุปายาสะทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นครบถ้วน

เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะสะมุทะโย โหติ

- ความเกิดขึ้นพร้อมแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้

อะวิชชายะเต๎วฺวะ อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ

- เพราะความจางคลายดับไปโดยไม่เหลือ

แห่งอวิชชานั้นนั่นเทียว จึงมีความดับแห่งสังขาร

สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ

- เพราะมีความดับแห่งสังขาร จึงมีความดับแห่งวิญญาณ

วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ

- เพราะมีความดับแห่งวิญญาณ จึงมีความดับแห่งนามรูป

นามะรูปะนิโรธา สะฬายะตะนะนิโรโธ

- เพราะมีความดับแห่งนามรูป จึงมีความดับแห่งสฬายตนะ

สะฬายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ

- เพราะมีความดับแห่งสฬายตนะ จึงมีความดับแห่งผัสสะ

ผัสสะนิโรธา เวทะนานิโรโธ - เพราะมีความดับแห่งผัสสะ จึงมีความดับแห่งเวทนา

เวทะนานิโรธา ตัณหานิโรโธ - เพราะมีความดับแห่งเวทนา จึงมีความดับแห่งตัณหา

ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ

- เพราะมีความดับแห่งตัณหา จึงมีความดับแห่งอุปาทาน

อุปาทานะนิโรธา ภะวะนิโรโธ - เพราะมีความดับแห่งอุปาทาน จึงมีความดับแห่งภพ

ภะวะนิโรธา ชาตินิโรโธ - เพราะมีความดับแห่งภพ จึงมีความดับแห่งชาติ

ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ

- เพราะมีความดับแห่งชาตินั่นแล ชรา มรณะ โสกะปริเทวะทุกขะโทมนัสอุปายาสะทั้งหลาย จึงดับสิ้น

เอวะเม ตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหตีติ

- ความดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้ ดังนี้

บทสวด อริยมรรคมีองค์ 8

(องค์มรรคที่ 1)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเห็นชอบเป็นอย่างไรเล่า?

ยัง โข ภิกขะเว ทุกเข ญาณัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้อันใด เป็นความรู้ในทุกข์

ทุกขะสะมุทะเย ญาณัง เป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์

ทุกขะนิโรเธ ญาณัง เป็นความรู้ในความดับแห่งทุกข์

ทุกขะนิโรธะคามินิยา ปะฏิปะทายะ ญาณัง เป็นความรู้ในทางดำเนินให้ถึงความดับแห่งทุกข์

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาทิฏฐิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความเห็นชอบ

(องค์มรรคที่ 2)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความดำริชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

เนกขัมมะสังกัปโป ความดำริในการออกจากกาม

อะพยาปาทะสังกัปโป ความดำริในการไม่มุ่งร้าย

อะวิหิงสาสังกัปโป ความดำริในการไม่เบียดเบียน

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสังกัปโป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความดำริชอบ

(องค์มรรคที่ 3)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาวาจา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การพูดจาชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

มุสาวาทา เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดไม่จริง

ปิสุณายะ วาจายะ เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดส่อเสียด

ผะรุสายะ วาจายะ เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดหยาบ

สัมผัปปะลาปา เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวาจา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การพูดจาชอบ

(องค์มรรคที่ 4)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การทำการงานชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

ปาณาติปาตา เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่า

อะทินนาทานา เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของ ที่เจ้าของไม่ได้ให้แล้ว

กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมากัมมันโต ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การทำการงานชอบ

(องค์มรรคที่ 5)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การเลี้ยงชีวิตชอบเป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสาวะโก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สาวกของพระอริยเจ้าในธรรมวินัยนี้

มิจฉาอาชีวัง ปะหายะ ละการเลี้ยงชีวิตที่ผิดเสีย

สัมมาอาชีเวนะ ชีวิกัง กัปเปติ ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีวิตที่ชอบ

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาอาชีโว ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า การเลี้ยงชีวิตชอบ

(องค์มรรคที่ 6)

กะตะโม จะ ภิกขะเว สัมมาวายาโม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพากเพียรชอบเป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

อะนุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง อะนุปปาทายะ,
ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น

อุปปันนานัง ปาปะกานัง อะกุสะลานัง ธัมมานัง ปะหานายะ,
ฉันทัง ชะเนติ วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น, ย่อมพยายาม, ปรารภความเพียร,
ประคองตั้งจิตไว้, เพื่อจะละอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

อนุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง อุปปาทายะ ฉันทัง ชะเนติ,
วายะมะติ, วิริยัง อาระภะติ, จิตตัง, ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ;
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร
ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น

อุปปันนานัง กุสะลานัง ธัมมานัง ฐิติยา, อะสัมโมสายะ ภิยโยภาวายะ,
เวปุลลายะ ภาวะนายะ, ปาริปูริยา, ฉันทัง ชะเนติ, วายะมะติ,
วิริยัง อาระภะติ จิตตัง ปัคคัณหาติ ปะทะหะติ
ย่อมทำความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม ปรารภความเพียร
ประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ ความไม่เลอะเลือน ความงอกงามยิ่งขึ้น
ความไพบูลย์ ความเจริญ ความเต็มรอบ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาวายาโม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความเพียรชอบ

(องค์มรรคที่ 7)

กะตะมา จะ ภิกขะเว สัมมาสะติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความระลึกชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจและความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง

มีความเพียรเครื่องเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ ถอนความพอใจ และความไม่พอใจ ในโลกออกเสียได้

อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความระลึกชอบ

(องค์มรรคที่ 8)

กะตะโม จะภิกขะเว สัมมาสะมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความตั้งใจมั่นชอบ เป็นอย่างไรเล่า?

อิธะ ภิกขะเว ภิกขุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

วิวิจเจวะ กาเมหิ สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย

วิวิจจะ อะกุสะเลหิ ธัมเมหิ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศลทั้งหลาย

สะวิตักกัง สะวิจารัง, วิเวกะชัง. ปีติสุขัง ปะฐะมัง

ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ;

เข้าถึงปฐมฌาน, ประกอบด้วยวิตกวิจาร, มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่;

วิตักกะวิจารานัง วูปะสะมา เพราะความที่วิตกวิจารทั้งสองระงับลง

อัชฌัตตัง สัมปะสาทะนัง เจตะโส, เอโกทิภาวัง อะวิตักกัง อะวิจารัง

สะมาธิชัง ปีติสุขัง ทุติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ;
เข้าถึงทุติยฌาน, เป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน
ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร
มีแต่ปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่
ปีติยา จะ วิราคา
อนึ่ง เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ
อุเปกขะโก จะวิหะระติ, สะโต จะ สัมปะชาโน,
ย่อมเป็นผู้อยู่อุเบกขา, มีสติและสัมปชัญญะ,
สุขัญจะ กาเยนะ ปะฏิสังเวเทติ,
และย่อมเสวยความสุขด้วยนามกาย,
ยันตัง อะริยา อาจิกขันติ, อุเปกขะโก สะติมา สุขะวิหารี ติ,
ชนิดที่พระอริยเจ้าทั้งหลาย ย่อมกล่าวสรรเสริญผู้นั้นว่า
"เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ อยู่เป็นปรกติสุข" ดังนี้
ตะติยัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ;
เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่;
สุขัสสะ จะ ปะหานา,
เพราะละสุขเสียได้,
ทุกขัสสะ จะ ปะหานา,
และเพราะละทุกข์เสียได้,
ปุพเพวะ โสมะนัสสะโทมะนัสสานัง อัตถังคะมา,
เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสทั้งสอง ในกาลก่อน,
อะทุกขะมะสุขัง อุเปกขาสะติปาริสุทธิง,
จะตุตถัง ฌานัง อุปะสัมปัชชะ วิหะระติ.
เข้าถึงจตุตฌาน, ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข,
มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขา แล้วแลอยู่
อะยัง วุจจะติ ภิกขะเว สัมมาสะมาธิ
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรากล่าวว่า ความตั้งใจมั่นชอบ

บทสวด ปัจฉิมวาจา

หันทะ ทานิ ภิกขะเว อามันตะยามิ โว
ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า
วะยะธัมมา สังขารา
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ
เธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด...

ข้อสำคัญที่สุดของการปฏิบัติ
คือต้องไม่ประมาท

ต้องปฏิบัติให้เต็มที่ตั้งแต่วันนี้
ใครจะรู้ว่าความตายจะมาถึงเราเมื่อไหร่
เคยเห็นไหม เพื่อนเรา คนที่เรารู้จัก ที่ตายไปแล้วนั่นน่ะ
เขาเตือนเรา

ถ้าเราปฏิบัติไม่เป็นเสียแต่วันนี้
เวลาจะตายมันก็ไม่เป็นเหมือนกัน
เหมือนกับคนที่เพิ่งคิดหัดว่ายน้ำเวลาใกล้จะจมน้ำตายนั่นแหละ
ก็จมตายไปเปล่าๆ

แกไม่ปฏิบัติหนึ่งวันนี่ เสียหายหลายแสน
วันนึงก็มีความหมาย
ข้าฝากให้แกไปคิดเป็นการบ้าน

คำปรารภ

หลวงปู่ท่านสอนเสมอว่าไม่มีปาฏิหาริย์อันใดจะอัศจรรย์เท่ากับการฝึกหัดอบรมพัฒนาตนเองจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยชน ท่านสอนให้เราแต่ละคนต้องเพียรปฏิบัติเพื่อไปให้ถึง“หนึ่งในสี่”คือความเป็นพระโสดาบันจึงจะปลอดภัยแน่นอนโดยจะไม่กลับไปสู่อบายภูมิและเที่ยงแท้แน่นอนว่าจะสามารถข้ามไปยังฝั่งแห่งพระนิพพานอันเป็นที่สุดแห่งทุกข์ได้

หลวงปู่มุ่งสอนให้ลูกศิษย์เป็นนักปฏิบัติคือหมั่นปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยความไม่ประมาททั้งนี้ก็เพื่อจะพัฒนาความสามารถในการมีความสุข คือพัฒนาจากความสุขที่ต้องขึ้นกับวัตถุหรือสิ่งเสพภายนอก มาเป็นสุขภายใน คือความสุขที่เกิดจากสมาธิ ซึ่งเป็นสุขชนิดที่ไม่ขึ้นกับวัตถุหรือสิ่งเสพภายนอก เพื่อให้จิตใจของเรามีความอิ่มความพอ และพร้อมที่จะพัฒนาไปสู่ความสุขอันประณีตยิ่งขึ้นนั่นก็คือบรมสุขหรือพระนิพพานซึ่งเป็นความสุขที่ปราศจากกิเลส สงบ ปลอดโปร่ง และเป็นอิสระ

ดังนั้นเพื่อให้ผู้ที่มีศรัทธาในองค์หลวงปู่ได้รับประโยชน์สูงสุดจากการมากราบนมัสการท่านกลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำจึงได้จัดพิมพ์หนังสือแนวทางการปฏิบัติธรรมที่หลวงปู่ได้เมตตาสั่งสอนเพื่อเผยแพร่แก่ผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลายเช่นเดียวกับที่ได้เคยจัดทำเผยแพร่เป็นธรรมทานมาแล้วนับตั้งแต่

ไตรรัตน์ นพรัตน์ พระผู้จุดประทีปในดวงใจ, พรหมปัญโญบูชา, รวมใจ, ๑๐๑ ปี หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ, และตามรอยธรรมย้ำรอยครู หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ

คณะผู้จัดทำตระหนักดีถึงความเป็นผู้มีสติปัญญาน้อยและหากมีเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ถูกต้องตามธรรมคณะผู้จัดทำขอกราบขอขมาต่อพระรัตนตรัยและองค์หลวงปู่ดู่พรหมปัญโญรวมทั้งกราบขออภัยท่านผู้รู้ทุกท่านไว้ ณ ที่นี้

กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

อาสาฬหบูชา ๒๕๕๓

รอยธรรม คำย้ำเตือน

หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ

แนวปฏิบัติ และข้อพึงระวังที่หลวงปู่ฝากไว้

www.luangpudu.com / luangpordu.com, www.wadsakae.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - ๑๓	:	พ.ศ. ๒๕๕๓ - พ.ศ. ๒๕๕๗	จำนวน ๑๓๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๔	:	๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๕	:	๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๙	จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๖	:	๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๗	:	๒๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๙	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๘	:	๒๕ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ขอขอบคุณ : กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

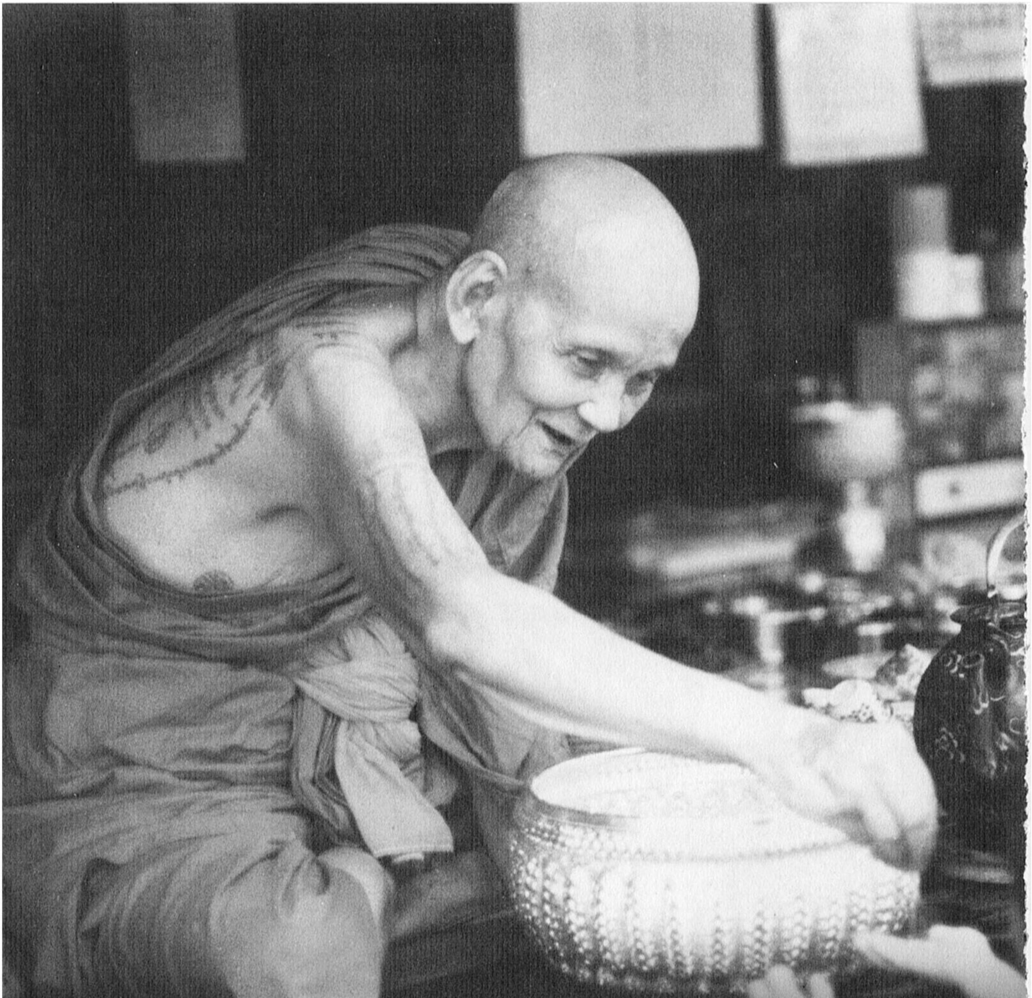
พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา	วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี
เมธา พรพิพัฒน์ไพศาล	นิศา สุวรรณสุขโรจน์
ปฏิภัทร ปัจฉิมสวัสดิ์	สุรรัตน์ นิโครธานนท์

เอื้อเฟื้อภาพ : มานพ เลิศอิทธิพร

ศิลปกรรม : ARTISTIC GROUP
โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๒๒-๑๓๕๑

พิมพ์ที่ บริษัท ไซเบอร์พริ้นท์กรุ๊ป จำกัด
๙๕๙ ซอยสุทธิพร ถนนประชาสงเคราะห์ แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
โทรศัพท์ ๐๒-๖๔๑-๙๑๓๕-๘ www.cyberprint.co.th


“รอให้แก่เฒ่าหรือจวนตัว
แล้วจึงสนใจภาวนา
ก็เหมือนคนหัดว่ายน้ำ
ตอนเรือหรือแพใกล้แตก
มันจะไม่ทันการณ์”



หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ

หลวงปู่ท่านมีชื่อทางโลกว่า "ดู่" มีฉายาทางพระว่า "พรหมปัญโญ" ท่านเป็นคนอยุธยาโดยกำเนิด เมื่ออุปสมบทแล้ว แทบจะตลอดชีวิตของท่าน ท่านจำพรรษาอยู่แต่ที่วัดสะแก อำเภออุทัย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตลอดถึงวันที่ท่านมรณภาพ ท่านมีอายุอยู่ในช่วง พ.ศ. ๒๔๔๗ ถึง ๒๕๓๓

(อายุ ๘๖ ปี) ซึ่งพระเถระที่ร่วมสมัยกับท่าน ได้แก่ลูกศิษย์ชั้นต้นของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร เช่น หลวงปู่ขาว อนาลโย, หลวงปู่แหวน สุจิณโณ, หลวงปู่ฝั้น อาจาโร และหลวงปู่สิม พุทธาจาโร เป็นต้น

หลวงปู่มีรูปร่างค่อนข้างสูงใหญ่ สมส่วน และจัดว่าเป็นพระเถระผู้ถึงพร้อมด้วยจริยวัตรอันงดงาม สงบ เรียบง่าย มีผิวพรรณผ่องใสมาก ท่านมีอารมณ์แจ่มใสเบิกบาน มีอารมณ์ขัน รวมทั้งมีปฏิสันถารที่ดีกับผู้ที่ไปกราบนมัสการท่านทุกชนชั้นเสมอหน้ากันหมด หลวงปู่ยังเป็นแบบอย่างของการเป็นผู้ไม่ถือตัวถือตน วางตัวเสมอต้นเสมอปลาย อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่ยกตนข่มผู้อื่น ท่านให้การยกย่องครูอาจารย์ท่านอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร, หลวงปู่แหวน สุจิณโณ และหลวงพ่อเกษม เขมโก

หลวงปู่ท่านเป็นที่สุดของผู้มีขันติ ท่านนั่งบนไม้กระดานแข็ง ๆ สงเคราะห์และสอนธรรมแก่ญาติโยมทุกวัน ตั้งแต่เช้ามืดกระทั่งดึกดื่นโดยไม่เคยปริปากบ่น นอกจากนี้ท่านเป็นภิกษุที่มักน้อยสันโดษในปัจจัย ๔ อย่างยิ่งยวด อีกทั้งยังไม่นิยมงานก่อสร้างใด ๆ ปัจจัยที่คนทำบุญกับท่าน ท่านให้ลูกศิษย์รวบรวมส่งเข้าเป็นกองกลางของวัดทุกวัน

หลวงปู่ไม่ใช่พระเกจิอาจารย์ ท่านไม่เคยเดินสายไปงานพุทธาภิเษกที่นั่นที่นี่ จะมีสงเคราะห์ให้ก็เฉพาะที่กุฏิท่าน เพราะท่านกล่าวว่า ดีกว่าสวดมนต์ทิ้งเปล่าๆ อีกทั้งเจตนาในการสร้างพระเครื่องหรือวัตถุมงคลของท่าน ก็เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยในการปฏิบัติธรรม เช่น การกำพระไว้ในฝ่ามือเวลานั่งสมาธิ เพื่อช่วยให้จิตรวมได้เร็วขึ้น เป็นต้น

แม้ว่าหลวงปู่ดู่จะรับรองในความศักดิ์สิทธิ์ของพระเครื่องที่ท่านอธิษฐานจิตให้ แต่สิ่งที่ท่านยกไว้เหนือกว่านั้นก็คือ การปฏิบัติภาวนา ดังจะเห็นได้จากคำสอนของท่านที่ว่า *"เอาของจริงดีกว่า พุทธังฯ ธัมมังฯ สังฆังฯ สรณัง คัจฉามิ นี่แหละของแท้"* จากคำพูดนี้จึงเสมือนเป็นการยืนยันว่า **การปฏิบัติภาวนานี้แหละเป็นที่สุดแห่งเครื่องรางของขลัง** เพราะคนบางคนแม้มีพระเครื่องที่ทรงคุณวิเศษอย่างใดก็ตาม ก็ใช่ว่าจะรอดปลอดภัยอยู่ดีมีสุขไปทุกกรณี ทุกคนไม่อาจหลีกหนีวิบากกรรมที่ตนได้สร้างไว้ ดังที่ท่านได้กล่าวไว้ว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่อยู่เหนือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ก็คือ กรรม ดังนั้น จึงมีแต่ **พระสติพระปัญญา** ที่ฝึกฝนอบรมมาดีแล้วเท่านั้น ที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและสิ่งกระทบต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันและไม่เป็นทุกข์

ปฏิปทาในการสอนของหลวงปู่

หลวงปู่สอนให้ปฏิบัติตามแบบของพระพุทธเจ้า คือหลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา ท่านไม่เคยสอนแนวทางการปฏิบัติที่แหวกแนวเกินเลย เช่น ทางลัดตรง หรือธรรมะนอกพระไตรปิฎก เพราะท่านสอนให้กตัญญูและซื่อตรงต่อพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ หลวงปู่มีแนวทางการสอนธรรมะที่เรียบง่าย ฟังง่ายชวนให้ติดตาม ท่านนำเอาสิ่งที่เข้าใจยาก มาทำให้เข้าใจง่าย โดยการอุปมาอุปไมยประกอบในการสอนธรรมะ จึงทำให้ผู้ฟังเห็นภาพและเกิดความเข้าใจในธรรมที่ท่านนำมาแสดง ท่านมักจะออกตัวเสมอว่า ท่านเป็นพระบ้านนอกที่ไม่มีความรู้อะไรมาก

หลวงปู่เคร่งครัดในพระธรรมวินัย และระมัดระวังมากในเรื่องของการอวดอุตริมนุสธรรม ไม่ว่าจะเป็นการรู้การเห็นภายใน การรู้วาระจิต หรือการรู้ภูมิจิตภูมิธรรมของผู้อื่น หากท่านจะใช้ ก็มักใช้อย่างแนบเนียนเพื่อประโยชน์ในการสงเคราะห์และสั่งสอนลูกศิษย์ โดยปราศจากการแสดงตนว่ามีคุณวิเศษซึ่งถือเป็นการผิดพระวินัย และเป็นหนทางที่ผู้ไม่บริสุทธิ์ใจจะใช้ในทางแสวงหาลาภสักการะ หลวงปู่ท่านเป็นพระที่พูดน้อย ไม่มากโวหาร ท่านจะพูดย้ำอยู่แต่ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมด้วยความไม่ประมาท

หลวงปู่สอนให้ปฏิบัติธรรม เพื่อให้เราสามารถมีตนเองเป็นที่พึ่งได้ ท่านไม่ให้ไปติดที่ตัวครูอาจารย์หรือแม้กระทั่งองค์ท่าน แต่ให้ติดที่หลักการหรือแก่นของพระศาสนา คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และในทางตรงกันข้าม ท่านก็แสดงให้เห็นด้วยเช่นกันว่า แม้องค์ท่านเองก็ไม่ยึดติดในตัวลูกศิษย์

ท่านสอนให้กตัญญูต่อพ่อและแม่ หลวงปู่จะเมตตาสั่งสอนหลาย ๆ คนที่มากราบท่านในวันแรกว่า *"พวกแกอย่าเอาแต่เที่ยวกราบพระที่นั่นที่นี่จนลืมพระที่บ้านนะ ทำบุญกับพ่อแม่ก็เหมือนกับทำบุญกับพระอรหันต์"* หลวงปู่มีเรื่องเล่ามากมายที่ยืนยันว่า คุณของพ่อแม่คุ้มครองเราได้จริง

การสอนของท่านนั้นมิได้เน้นแต่เพียงการนั่งหลับตาภาวนา หากแต่หมายรวมไปถึงการกำหนดดู กำหนดรู้ และพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในความเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ท่านชี้ให้เห็นถึงสังขารร่างกายที่มันเกิดมันตายอยู่ตลอดเวลา ท่านว่า เราวันนี้กับเราเมื่อตอนเป็นเด็กมันก็ไม่เหมือนเก่า เราขณะนี้กับเราเมื่อวานก็ไม่เหมือนเก่า ท่านจึงว่าเราเมื่อตอนเป็นเด็กหรือเราเมื่อวานมันได้ตายไปแล้ว เรียกว่าร่างกายเรามันเกิดมันตายอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก มันเกิดมันตายอยู่ทุกขณะจิต

ท่านสอนให้บรรดาศิษย์เห็นจริงถึงความสำคัญของความทุกข์ยาก ว่าเป็นสิ่งมีคุณค่าในโลก ท่านจึงพูดบ่อยครั้งว่าการที่เราประสบทุกข์ นั่นแสดงว่าเรามาถูกทางแล้ว เพราะอาศัยทุกข์นั่นแหละ จึงทำให้เราเกิดปัญญาขึ้นได้

สิ่งที่หลวงปู่พูดสอนบ่อยครั้ง คือ *"ของดีอยู่ที่ตัวเรา ของไม่ดีก็อยู่ที่ตัวเรา ให้หมั่นดูจิต รักษาจิต"* และ *"เกิด แก่ เจ็บ ตาย เน้อ (ให้พากันพิจารณา)"* รวมทั้ง *"ภาวนาให้ได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ให้ใจเรานึกและระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ บ่อยๆ หรือ ตลอดเวลา (ไม่มีเวลาเริ่ม ไม่มีเวลาเลิก)"*

คำสอนของหลวงปู่สรุปลงที่การดำเนินชีวิตอย่างคนไม่ประมาท นั่นหมายถึงความพากเพียรที่มุ่งลงไปสู่ภาคปฏิบัติตามมรรควิถีที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอน อันเป็นสาระแห่งชีวิตของผู้ไม่ประมาท ดังที่ท่านพูดย้ำเสมอว่า *"หมั่นทำเข้าไว้ ๆ"*

แนวทางการปฏิบัติที่หลวงปู่สอน

หลวงปู่ไม่เคยบัญญัติแนวทางการปฏิบัติที่พิเศษ หรือแหวกแนวไปจากหลักที่พระพุทธองค์ทรงวางเอาไว้ ดังนั้นใครเคยปฏิบัติหรือบริกรรมภาวนาอย่างไรมา หากอยู่ในวงแห่งสัมมาปฏิบัติ หลวงปู่ท่านก็จะกล่าวอนุโมทนาและให้กำลังใจโดยให้ปฏิบัติอย่างเดิมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปไม่ให้ทิ้ง ส่วนผู้ใดที่ยังเป็นผู้ใหม่ ไม่รู้จะเริ่มต้นหรือบริกรรมภาวนาอย่างไร หลวงปู่ก็จะแนะนำให้บริกรรมพระไตรสรณคมน์ และปฏิบัติภาวนา ดังนี้

๑. เริ่มต้นด้วยการกล่าวคำบูชาพระ และสมาทานศีล (เปลี่ยนศีลข้อกาเมสุมิจฉาจาร เป็น อะพรัหมะจะริยาฯ เพื่อเตรียมจิตก่อนอธิษฐานบวชจิต*) จากนั้น ก็กล่าวคำอาราธนากรรมฐาน ว่า **“พุทธัง อาราธะนัง กะโรมิ, ธัมมัง อาราธะนัง กะโรมิ, สังฆัง อาราธะนัง กะโรมิ”** เป็นต้น

** การอธิษฐานบวชจิต สามารถทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ถือเป็นกุศโลบายที่หลวงปู่ให้สำหรับผู้ปฏิบัติที่ตั้งใจภาวนาเพื่อความพ้นทุกข์จริง ๆ กุศโลบายนี้จะทำให้เกิดการสำรวมทั้ง กาย วาจา ใจ เพื่อให้การปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นไป*

*ด้วยดี ซึ่งสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้จาก หนังสือ **ตามรอยธรรมย้ำรอยครู หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ** ในหัวข้อ "การบวชจิต - บวชใน" หรือที่ www.luangpudu.com*

๒. เบื้องต้น ยังไม่ต้องรีบบริกรรมภาวนา หรือนึกนิมิตใดๆ ปรับท่านั่งให้สบาย โดยตั้งกายให้ตรง ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อทุกส่วน สูดลมหายใจลึกๆ สักสองสามครั้ง พร้อมกับทำจิตใจของเราให้ปลอดโปร่งโล่งว่าง สร้างฉันทะที่จะปฏิบัติกรรมฐาน โดยให้ระลึกว่าเรากำลังใช้เวลาทำสิ่งที่มีคุณค่าแก่ชีวิต คือการพัฒนาจิตใจซึ่งเป็นสมบัติล้ำค่ากว่าสมบัติอื่นใด ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือทรัพย์สมบัติ

๓. กล่าวอาราธนาขอให้พระพุทธเจ้า หลวงปู่ทวด หลวงปู่ดู่ พรหมปัญโญ, หลวงพ่อเกษม เขมโก, (และ/หรือครูบาอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบที่เราเคารพนับถือ) ได้โปรดเมตตามาเป็นผู้นำและอุปการะจิตของเราในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ จากนั้น ก็น้อมจิตกราบพระว่า **"พุทธัง วันทามิ, ธัมมัง วันทามิ, สังฆัง วันทามิ"**

๔. สำรวจอารมณ์ที่ค้างคาอยู่ในใจเรา แล้วชำระมันออกไป นิวรณ์ต่างๆ ทั้งเรื่องน่าสนุกเพลิดเพลิน หรือเรื่องชวนให้ขุ่นมัว ตลอดถึงความง่วงเหงาหาวนอน และความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่างๆ รวมทั้งปล่อยวางความลังเลสงสัยเสียก่อน

๕. เมื่อชำระนิวรณ์อันเป็นอุปสรรคของการเจริญสมาธิออกไปได้ในระดับหนึ่งแล้ว กระทั่งรู้สึกปลอดโปร่งโล่งว่างตามสมควร ให้หัดพิจารณาว่า ในโลกนี้มีอะไรที่เราจะสามารถยึดเป็นที่พึ่งได้อย่างแท้จริง ไม่ว่าพ่อแม่ สามีภรรยา บุตร ทรัพย์สินต่างๆ หรือแม้กระทั่งตัวของเราเอง จนเห็นชัดเจนในใจแล้วว่า ที่พึ่งที่แท้นั้นคือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จากนั้นจึงค่อยบริกรรมภาวนาไตรสรณคมน์ในใจว่า **"พุทธัง สรณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ, สังฆัง สรณัง คัจฉามิ"**

๖. มีหลักอยู่ว่า ต้องบริกรรมภาวนาด้วยใจที่สบายๆ (ยิ้มน้อย ๆ ในดวงใจ) ไม่เคร่งเครียด หรือจี้จ้องบังคับใจจนเกินไป

๗. ทำความรู้สึกว่าร่างกายของเราเบาและโปร่ง ราวกับว่าลมสามารถที่จะพัดผ่านทะลุร่างกายของเราออกไปได้

๘. ทำจิตให้ยินดีในทุก ๆ คำบริกรรมภาวนา ว่าทุก ๆ คำบริกรรมภาวนาจะกลั่นจิตของเราให้ใสสว่างขึ้นๆ

๙. เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิแล้ว ก็ให้น้อมมาพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยให้ลงในหลักของไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของ ๆ เรา เช่น พิจารณาร่างกาย ว่ามันเป็นก้อนทุกข์ ยามจะแก่ จะเจ็บ จะตาย เราก็ไม่อาจบังคับบัญชาหรือห้ามปรามมันได้ ถึงแม้ว่าเราจะดูแลมันดีอย่างไร มันก็จะทรยศเรา ไม่เชื่อฟังเรา พิจารณาให้ละเอียดซ้ำ ๆ ลงไป จนกว่าจิตจะเห็นและยอมรับกับความจริงนี้ เมื่อจิตยอมรับ จิตก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ว่ากายนี้เป็นเราหรือเป็นของเรา (การปฏิบัติกรรมฐานครั้งต่อไป ก็อาจเปลี่ยนเป็นการพิจารณาอย่างอื่นเช่น ผม, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง เป็นต้น หรือพิจารณาโดยรวมว่า ร่างกายเราหรือคนอื่น ก็สักแต่ว่าเป็นโครงกระดูก แม้ภายนอกจะดูแตกต่าง มีทั้งผิวพรรณงาม หรือทรามอย่างไร แต่เบื้องลึกภายในก็ไม่แตกต่างกันในความเป็นกระดูกที่ไม่น่าดูน่าชมเสมอกันหมด

พิจารณาให้จิตยอมรับความจริง เพื่อให้คลายความหลงยึดในร่างกาย ฯลฯ)

๑๐. ถ้ารู้สึกว่าจิตเริ่มขาดกำลังหรือขาดความแจ่มชัด ก็ให้หันกลับมาบริกรรมภาวนาเพื่อสร้างสมาธิขึ้นอีก

๑๑. ในบางครั้งที่จิตขาดกำลัง หรือขาดศรัทธา ก็ให้นึกนิมิต (นอกเหนือจากคำบริกรรมภาวนา) เช่น นึกนิมิตหลวงปู่ดู่ หรือครูบาอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ว่าท่านมาปรากฏอยู่เบื้องหน้าเรา นึกง่ายๆ สบายๆ ให้คำบริกรรมดังก้องกังวานมาจากองค์นิมิตนั้น ทำไปเรื่อยๆ เวลาเผลอสติไปคิดนึกเรื่องอื่น ก็ให้พยายามมีสติระลึกรู้เท่าทัน ดึงจิตกลับมาอยู่ในองค์บริกรรมภาวนาดังเดิม

๑๒. เมื่อจิตสงบมีกำลัง หรือรู้สึกถึงปีติและความสว่าง ก็ให้เริ่มน้อมกลับไปพิจารณาสิ่งต่างๆ อีกครั้ง (ตามข้อ ๙) ทบทวนในเรื่องกาย เรื่องความตาย หรือเรื่องความพลัดพราก ฯลฯ โดยมีหลักว่า ต้องอยู่ในกรอบของหลักไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่เที่ยงแท้แน่นอน (อนัตตา)

๑๓. ก่อนจะเลิก หากจิตยังไม่รวม ไม่โปร่งเบา หรือไม่สว่าง ควรเพียรพยายามรวมจิตอีกครั้ง โดยให้เลิกตอนที่จิตดีที่สุด จากนั้น ให้อาราธนาพระเข้าตัวว่า **"สัพเพ พุทธา สัพเพ ธัมมา สัพเพ สังฆา พะลัปปัตตา ปัจเจกานัญจะยังพะลัง อะระหันตานัญจะ เตเชนะ รักขัง พันธามิ สัพพะโส พุทธัง อธิษฐามิ ธัมมัง อธิษฐามิ สังฆัง อธิษฐามิ"** (ให้นึกอาราธนาคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ มาไว้ที่จิตของเรา หรืออาจจะนึกเป็นนิมิตองค์พระมาตั้งไว้ในตัวเรา)

๑๔. สุดท้าย ให้แผ่เมตตา โดยนึกเป็นแสงสว่างออกจากใจเราโดยน้อมระลึกถึงบุญอันมากมายไม่มีประมาณของพระพุทธเจ้า และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ทั้งบุญกุศลที่เราสั่งสมมาดีแล้ว รวมทั้งบุญจากการภาวนาในครั้งนี้ อุทิศไปให้กับเทพผู้ปกปักรักษาเรา ให้กับเจ้ากรรมนายเวร ให้กับบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ผีเหย้าผีเรือน พระภูมิเจ้าที่ เทพ พรหม ทั้งหลาย แลสรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณ ท่านทั้งหลายที่ยังมีทุกข์ ขอจงพ้นทุกข์ ท่านทั้งหลายที่มีความสุขอยู่แล้ว ขอจงมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปแล้วกล่าวขึ้นในจิตว่า **"พุทธัง อนันตัง ธัมมัง จักกะวาฬัง สังฆัง นิพพานะ ปัจจะโยโหตุ"**



หมายเหตุ : การอาราธนาพระเข้าตัว (บทสัพเพฯ) ก็เพื่อว่าเมื่อเวลาเลิกนั่งสมาธิไปแล้ว จะได้ระมัดระวังรักษาองค์พระในตัวเราที่ได้อาราธนาไว้ โดยการสำรวมระวังรักษากาย วาจา ใจตลอดวัน ซึ่งการสำรวมระวัง หรือที่เรียกว่า "อินทรียสังวร" นี้จะช่วยให้จิตเข้าถึงความสงบได้ง่ายขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐานในครั้งต่อไป

สิ่งที่หลวงปู่ย้ำเตือน และข้อควรระวัง

หลวงปู่ดู่ได้สั่งสอนและชี้แนะให้ลูกศิษย์ได้ตระหนักถึงกับดักบนหนทางของการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำว่า *"คนดีน่ะ เขาไม่ตีใคร"* และ *"อย่าให้เลยพระพุทธเจ้า"* ฯลฯ

แม้จะเข้ามาในหนทางแห่งการสร้างสมความดีงาม ก็ยังมีสิ่งที่เป็นกับดักรอเราอยู่อย่างมากมาย และเป็นสิ่งที่แก้ได้ยาก ดังคำพูดของ หลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร ที่ว่า *"ติดดีน่ะ แก้ยากกว่าติดชั่ว"* เพราะคนที่ถือตนว่าเป็นนักปฏิบัติ เป็นครูเป็นอาจารย์ เป็นคนเข้าวัดเข้าวา เป็นคนถือศีลกินเจ หรือ เป็นคนปฏิบัติสมาธิภาวนา หากเผลอตัวให้กิเลสแล้ว ความหลงตัวหลงตนจะเข้าครอบงำจนสำคัญว่าตนวิเศษกว่าคนอื่น นอกจากจะเป็นตัวปิดกั้นความดีไม่ให้งอกงามแล้ว ก็ยังจะทำให้จิตใจเสื่อมลงๆ เที่ยวกล่าวตีคนโน้นคนนี้ ยิ่งกว่าการสอนเตือนตนเอง เข้าลักษณะที่บัณฑิตทั้งหลายกล่าวไว้ว่า *"คนรู้ธรรมะชอบเอาชนะผู้อื่น แต่คนมีธรรมะชอบเอาชนะตนเอง"*

และที่เลยเถิดไปกว่านั้น ก็คือเลยพระพุทธเจ้า คือเก่งกว่าพระพุทธเจ้า เป็นต้นว่า คิดค้นและประกาศสอนแนวทางการปฏิบัติธรรมของตนเองว่าเป็นทางลัดตรง หากเราพิจารณา

คำเตือนของหลวงปู่ดู่ที่ว่า *"อย่าให้เลยพระพุทธเจ้า"* ก็จะเป็นเครื่องเตือนใจว่า จงอย่าอวดดี อย่าบัญญัติสิ่งที่พระพุทธองค์มิได้บัญญัติ และหากพิจารณาให้ดี ในสามโลกนี้จะหาใครที่มีความบริสุทธิ์ อีกทั้งเปี่ยมไปด้วยพระกรุณา และพระปัญญาเท่ากับพระพุทธองค์ ดังนั้น หากมีทางลัดตรงกว่านี้ มีหรือที่พระพุทธองค์จะไม่ทรงบอกทรงสอน พระองค์สละชีวิตมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ก็เพื่อค้นหาหนทางเพื่อความหลุดพ้น คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา นี้มาประกาศสอนแก่สัตว์โลกทั้งหลาย แล้วผู้ที่ประกาศทางลัดเหล่านั้นเล่าจะมีปัญญาเหนือพระองค์เชียวหรือ

นอกเหนือจากประเด็นการบัญญัติทางลัดตรงซึ่งดูจะเก่งเกินพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ยังมีประเด็นอื่นที่หลวงปู่สอนเตือนให้ระวัง คือการเปิดตัวเป็นครูอาจารย์เร็วเกินควร หรือมุ่งสอนผู้อื่นยิ่งกว่าสอนตน ซึ่งเรื่องนี้หลวงปู่ท่านให้ปฏิบัติตามโอวาทของหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร ที่ว่า **"ฝึกตนดีแล้วจึงฝึกผู้อื่น ชื่อว่าทำตามพระพุทธเจ้า"** โดยหลวงปู่ดู่จะพูดย้ำเสมอว่า **"เอาตัวแกเองก่อนเถอะ"**

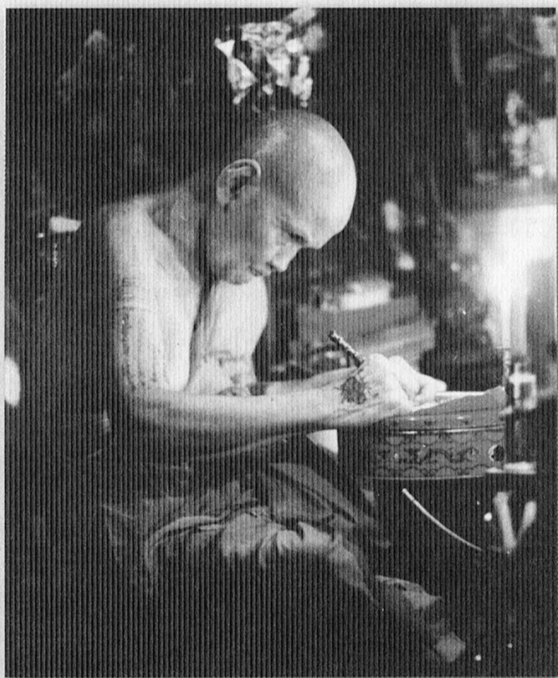
หลวงปู่สอนตามพระพุทธเจ้าที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติได้ลิ้มรสธรรม มิใช่พอใจหรือสำคัญผิดติดอยู่เพียง "ความรู้จำ"

ที่ยังมิใช่ "ความรู้จริง" ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุปมาผู้ที่สามารถจำพระพุทธพจน์ไว้อย่างแม่นยำ แต่ยังขาดการลงมือปฏิบัติให้เกิดผลขึ้นที่ใจว่า เป็นเหมือนคนรับจ้างเลี้ยงโคที่มิอาจดื่มกินน้ำนมโคที่ตนเลี้ยง ตรงข้ามกับคนที่แม้จะไม่สามารถจำพระพุทธพจน์ได้สักเท่าใด แต่อาศัยว่าได้ศึกษาแนวทางที่ถูกตรงมาพอประมาณ แล้วลงมือปฏิบัติธรรมจนเกิดผลขึ้นที่ใจตนเอง พระพุทธเจ้าเรียกผู้นั้นว่า เป็นดุจเจ้าของโคผู้ซึ่งมีสิทธิ์จะดื่มน้ำนมโคของตนได้ตลอดเวลา เรียกว่าได้สำเร็จผลอันพึงปรารถนา

พระพุทธวจนะ แท้จริงแล้วก็คือผลแห่งการปฏิบัติหรือที่เรียกว่าปฏิเวธ เมื่อพระพุทธองค์นำปฏิเวธซึ่งเป็นธรรมสมบัติที่เกิดขึ้นที่พระองค์มาจำแนกและบอกสอน ก็กลายเป็นปริยัติที่รอการปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดเป็นสมบัติของนักปฏิบัติแต่ละคน ๆ ทั้งนี้ นอกเหนือจากคำพระพุทธวจนะแท้ ๆ แล้ว ก็ยังมีสาวกภาษิต (คำครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ) ก็เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาพิจารณาและปฏิบัติตามเช่นกัน ดังเช่นการอธิบายธรรมของพระปุณณะเถระ (หลานชายของพระอัญญาโกณฑัญญะ) กระทั่งทำให้พระอานนท์ได้บรรลุโสดาปัตติผล ซึ่งถึงแม้พระอานนท์จะเป็นผู้ได้ยินได้ฟังธรรมของพระพุทธองค์โดยตรงเสมอ ๆ แต่พระอานนท์ก็ไม่อายที่จะประกาศให้ใคร ๆ

ทราบว่า พระปุณณะเถระ คืออาจารย์ผู้มีอุปการะมากของพระอานนท์ ทำให้เห็นว่าคำครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแม้จะมีพยัญชนะที่ต่างจากพุทธวจนะ แต่ก็มีอรรถะที่เป็นธรรมอย่างเดียวกับพระพุทธวจนะนั่นเอง อย่างไรก็ดี หากพบว่าคำสอนใดไม่ตรงกับพุทธวจนะ ก็ยังไม่ควรด่วนสรุปว่าคำสอนนั้นถูกหรือผิด หากแต่ให้ไปพิจารณาเทียบเคียงกับหลักที่พระพุทธองค์ให้ไว้นั่นก็คือ **"ลักษณะตัดสินธรรมวินัย ๘ ประการ"** เช่น คำสอนที่ถูกต้องที่สมควรเรียกว่าเป็นธรรมะของพระพุทธองค์นั้น ต้องเป็นไปเพื่อการคลายกำหนัด เพื่อการไม่สะสมกองกิเลส เพื่อความไม่คลุกคลี และเพื่อความสันโดษ เป็นต้น ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พุทธศาสนิกชนควรศึกษาเป็นอย่างยิ่ง

สรุปว่ากับดักที่หลวงปู่ให้ระวัง ได้แก่ การติดดี (ซึ่งนับว่าแก้ยากกว่าติดชั่วเพราะมองเห็นได้ยากกว่า) การปฏิบัติจนเลยครูอาจารย์ เลยพระพุทธเจ้า การละเลยการสอนหรือทรมานตนเองเพื่อให้ได้ลิ้มรสพระธรรมที่ใจตนเอง ดังที่เรียกว่าความรู้จริง ซึ่งมิใช่ความรู้จำ นอกจากนี้ก็ยังมีกับดักต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น การหลงยึดติดเป็นเจ้าข้าวเจ้าของครูบาอาจารย์หรือยึดหลงกับคำว่าศิษย์ก้นกุฏิ การหลงยึดแนวทางที่ตนชอบว่าเป็นหนทางสายเอกสายเดียว รวมไปถึงการยึดติดในความไม่ยึดติด เป็นต้น



ปฏิบัติเพื่อละ ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อเอา เพื่อได้ หรือเพื่อเป็นอะไรทั้งนั้น คือคุณธรรมที่สำคัญที่จะช่วยให้เราผ่านพ้นกับดักไปได้ อีกทั้งการเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตนอยู่เนืองนิตย์ ประกอบกับยึดถือธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก หากคำสอนใดแม้เป็นของครูอาจารย์ที่เรานับถือ ขัดกับคำสอนของพระพุทธองค์ ก็ต้องยึดคำสอนของพระพุทธองค์เป็นหลัก หมั่นเข้าหากัลยาณมิตร ผู้มีปฏิปทาปรกติในทางห่างโลภ ห่างโกรธ ห่างหลง และสุดท้าย ต้องไม่ลืมคำสอนคำเตือนของหลวงปู่ที่สอนไว้ว่า *“อย่าให้เลยพระพุทธเจ้า”*

คติธรรมของหลวงปู่

"ครูอาจารย์ดี ๆ มีอยู่มากก็จริง แต่สำคัญที่เราต้องปฏิบัติให้จริง สอนตัวเองให้มาก นั่นแหละจึงจะดี"

"การปฏิบัติ ถ้าหยิบตำราโน้นนี้มาสงสัยถาม มักจะโต้เถียงกันเปล่า โดยมากชอบเอาจากอาจารย์โน่นนี่ว่าอย่างนั้นอย่างนี้มา ...การจะปฏิบัติให้รู้ธรรมเห็นธรรม ต้องทำจริง จะได้ (ธรรม) อยู่ที่ทำจริง เอาให้จริงให้รู้ ถ้าไปเรียนกับครูอาจารย์อื่นโดยยังไม่ทำให้จริงให้รู้ ก็เหมือนดูถูกดูหมิ่นครูบาอาจารย์"

"การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้ ศีล คือดิน สมาธิ คือลำต้น ปัญญา คือดอกผล ถ้าเราต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม ก็ต้องหมั่นรดน้ำพรวนดิน และต้องคอยระมัดระวังมิให้ตัวหนอนคือ โลภ โกรธ หลง มากัดกิน"

"โลกเท่าแผ่นดิน ธรรมเท่าปลายเข็ม เรื่องโลกมีแต่เรื่องยุ่งของคนอื่นทั้งนั้นไม่มีที่สิ้นสุด เราไปแก้ไขเขาไม่ได้ ส่วนเรื่องธรรมนั้นมีที่สุด มาจบที่ตัวเรา ให้มาไล่ดูตัวเอง แก้ไขที่ตัวเราเอง ... ตนของตนเตือนตนด้วยตนเอง"

"ถ้าเป็นโลกแล้ว จะมีแต่ส่งออกไปข้างนอกตลอดเวลา แต่ถ้าคิดสิ่งที่เป็นธรรมแล้ว ต้องวกกลับเข้ามาหาตัวเอง เพราะธรรมแท้ ๆ ย่อมเกิดในตัวของเรานี้ทั้งนั้น"

"ให้พยายามภาวนาไว้เรื่อย ๆ ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ตลอดเวลาถ้าเราจะทำ ดีกว่านั่งร้องเพลง จะซักผ้า หุงข้าว ต้มแกง นั่งรถ ทำได้ทั้งนั้น เขาเรียกว่า พยายามเกลี่ยจิตใจให้เข้าที่ ถ้าจะรอเวลาปฏิบัติ (นั่งสมาธิภาวนา) ทีเดียวมันยาก เพราะจิตมันแตกมาตลอดวัน"

"ศีล สมาธิ ปัญญา ก็เหมือนรสแกงส้ม

ศีล เปรียบได้กับรสเปรี้ยว ความเปรี้ยวทำหน้าที่กัดกร่อนความสกปรกออก ทำนองเดียวกัน ศีลจะช่วยขัดเกลาความหยาบออกจากกาย วาจา ใจ

สมาธิ เปรียบได้กับรสเค็ม เพราะความเค็มช่วยรักษาอาหารต่าง ๆ ไม่ให้เน่าเสีย สมาธิก็เหมือนกัน สามารถรักษาจิตของเราให้ตั้งมั่นอยู่ในคุณงามความดีได้

ปัญญา เปรียบได้กับรสเผ็ด เพราะปัญญามีลักษณะคิดอ่าน ตริตรอง โลดแล่นไป เพื่อขจัดอวิชชาความหลง"

“การปฏิบัติ ถ้าอยากเป็นเร็วๆ มันก็ไม่เป็น หรือไม่อยากให้เป็น มันก็ประมาทเสีย เลยไม่เป็นอีกเหมือนกัน อยากเป็นก็ไม่ว่า ไม่อยากเป็นก็ไม่ว่า ทำใจให้เป็นกลางๆ ตั้งใจให้แน่วแน่ในกรรมฐานที่ตั้งไว้ ภาวนาเรื่อยไป เหมือนกับเรากินข้าว ไม่ต้องอยากให้มันอิ่ม ค่อยๆ กินไป มันก็อิ่มเอง ภาวนาก็เช่นกัน ไม่ต้องไปคาดหวังให้มันสงบ หน้าที่ของเราคือภาวนาไป ก็จะถึงของดีของวิเศษในตัว แล้วเราจะรู้ชัดว่าอะไรเป็นอะไร ให้หมั่นทำเรื่อยไป”

“รวยกับซวยมันใกล้กันนะ จะเอารวยน่ะ จะหามายังไงก็ทุกข์ กลัวคนจะมาจี้มาปล้น หมดไปก็เป็นทุกข์อีก ไปคิดดูเถอะมันไม่จบหรอก มีแต่เรื่องยุ่ง เอาดี ดีกว่า”

“ความสำเร็จนั้น มิใช่อยู่ที่การสวดมนต์อ้อนวอนพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์มาประทานให้ หากแต่ต้องลงมือทำด้วยตนเอง ถ้าตั้งใจทำตามแบบแล้วทุกอย่าง รับรองว่าต้องสำเร็จ ไม่ใช่จะสำเร็จ พระพุทธเจ้าท่านวางแบบเอาไว้แล้ว ครูบาอาจารย์ทุกองค์มีพระพุทธเจ้าเป็นที่สุด ก็ได้ทำตามแบบ เป็นตัวอย่างให้เราดู อัฐิของท่านก็เลยกลายเป็นพระธาตุกันหมด”

“ของดีอยู่ที่ตัวเรา ให้หมั่นดูจิต รักษาจิต”

"คนดีน่ะ เขาไม่ตีใคร"

"รอให้แก่เฒ่าหรือจวนตัวแล้วจึงสนใจภาวนา ก็เหมือนคนหัดว่ายน้ำตอนเรือหรือแพใกล้แตก มันจะไม่ทันการณ์"

"ที่ว่านิมิต แสงสว่างเป็นกิเลสก็ถูก แต่เบื้องแรกต้องอาศัยกิเลสไปละกิเลส (อาศัยกิเลสละเอียดไปละกิเลสอย่างหยาบ) แต่ไม่ได้ให้ติดแสงสว่างหรือหลงแสงสว่าง ท่านให้ใช้แสงสว่างให้ถูกให้เกิดประโยชน์ เหมือนอย่างกับเราเดินทางผ่านไปในที่มืด ก็ต้องอาศัยแสงไฟช่วยนำทาง หรืออย่างว่าเราจะข้ามแม่น้ำ ก็ต้องอาศัยเรือ อาศัยแพ เมื่อถึงฝั่งแล้ว เราจะแบกเรือแบกแพขึ้นฝั่งไปด้วยทำไม"

"อย่าต้มน้ำทิ้งเปล่าๆ โดยไม่ได้เอาน้ำร้อนไปใช้ประโยชน์ (หมายถึงอย่าเอาแต่ทำสมาธิโดยไม่พิจารณาธรรม)"

"อย่าปฏิบัติแบบไฟไหม้ฟาง" (หมายถึง ไหม้วูบเดียวแล้วก็ดับ กล่าวคือ ขยันก็ทำขี้เกียจก็หยุด อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ต้องทำ (ปฏิบัติธรรม) ให้สม่ำเสมอให้ได้ทั้งในยามขยัน และขี้เกียจ)

กราบพระให้เป็น

เพื่อที่จะให้ลูกศิษย์รู้จักวางใจให้ถูกต้องในขณะกราบพระ หลวงปู่เคยสอนเป็นปริศนาธรรมว่า

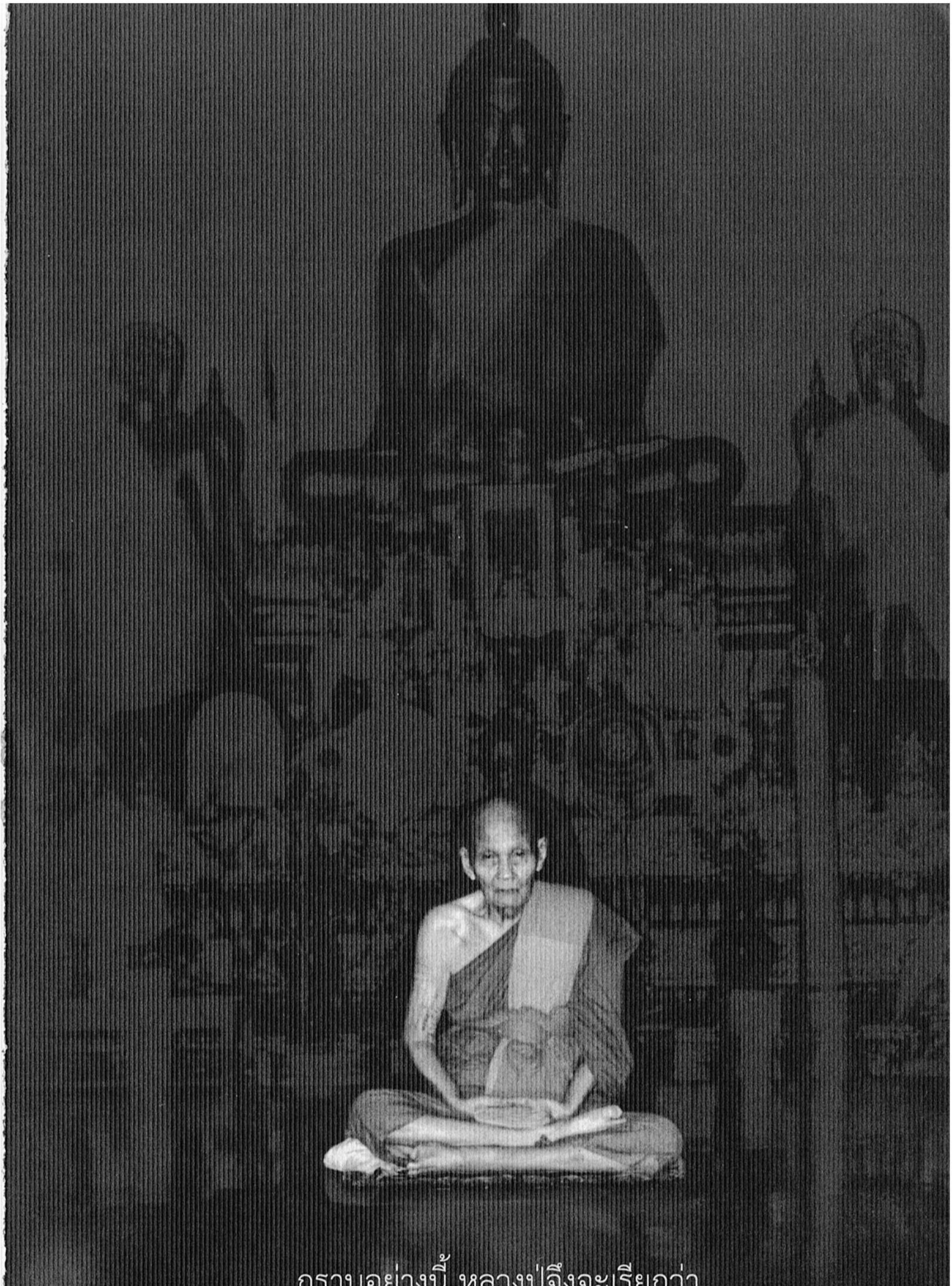
"แกเชื่อจริงมั้ยล่ะ ถ้าเชื่อจริง ทำจริง ก็จะเจอของจริง"

นั่นหมายความว่าเราต้องน้อมใจ ทำความรู้สึกเสมือนว่าเรากำลังกราบพระพุทธเจ้าที่คันธกุฎีจริงๆ พระพุทธองค์และหลวงปู่ครูบาอาจารย์ที่เราตั้งใจจะกราบ ท่านนั่งอยู่เบื้องหน้าของเราจริงๆ โดยไม่ลังเลสงสัยหรือนึกรังเกียจว่ามันเป็นสัญญาหรือเป็นเพียงการคิดนึกปรุงแต่ง

หลวงปู่สอนว่า **"แกจำไว้เลยนะ วิมุติมันก็มาจากสมมุตินั่นแหละ"**

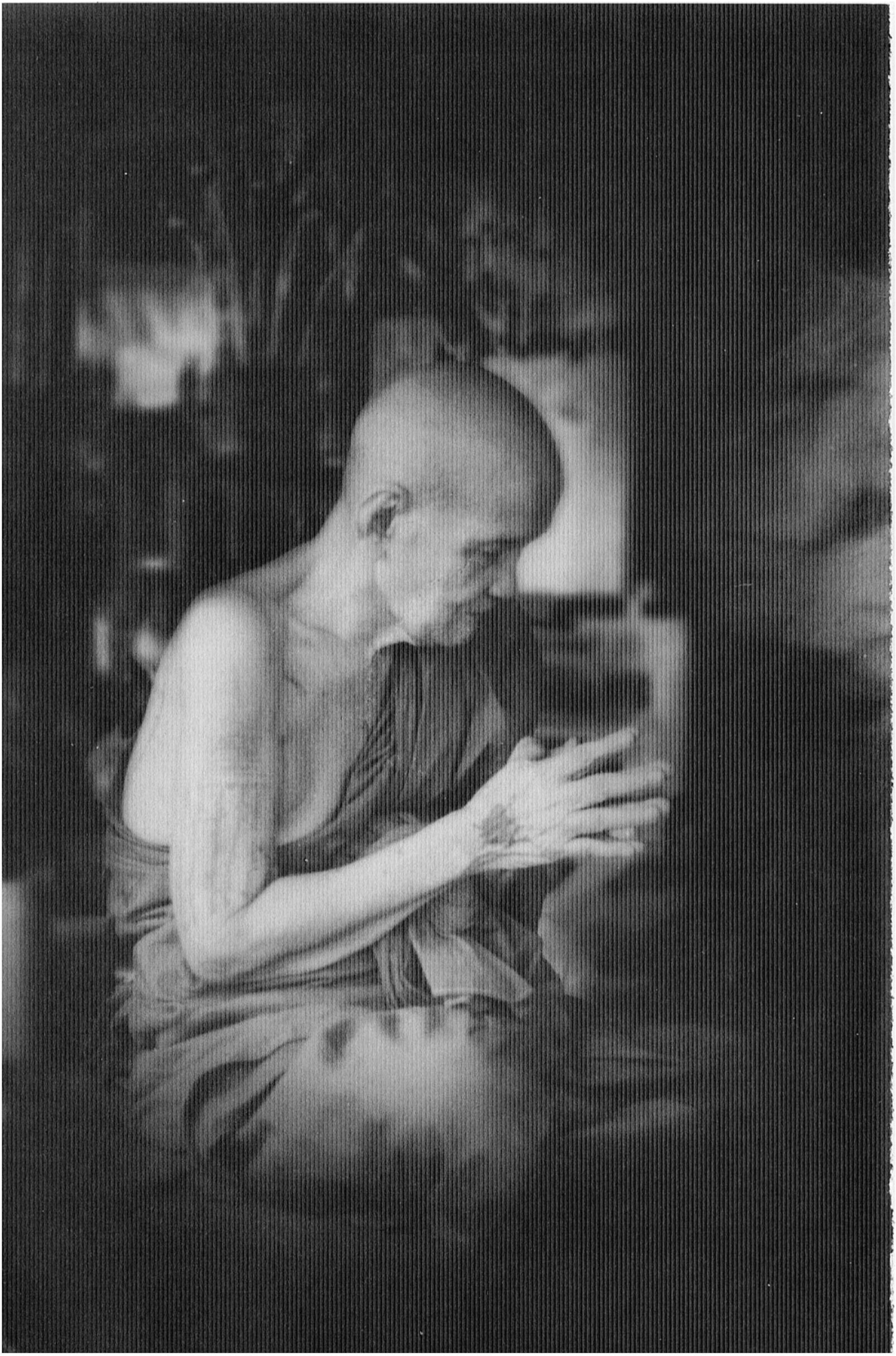
เพราะแท้จริงแล้วการปรุงแต่งจิตในทางบวกเขาเรียกว่าเป็นการใช้อุบายปัญญา ซึ่งถ้าวางใจได้เช่นนี้ ภาพภายนอกแห่งการกราบ ก็จะปรากฏเป็นความงดงามออกมาให้เห็นเอง ส่วนภายในก็เต็มเปี่ยมด้วยปีติ อิ่มเอิบใจ ถึงขนาดว่ายังไม่ทันได้นั่งสมาธิ ใจก็สงบระงับลงได้มากแล้ว

ยิ่งหากกราบด้วยความระลึกรู้ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ทั้งพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ดูท่านเป็นแบบอย่างและเป็นแรงบันดาลใจในการทำความดี ทำนองเดียวกันกับการกราบพ่อแม่ที่รักและเมตตาเรา เราระลึกถึงบุญคุณของท่าน ว่าท่านให้กำเนิด ท่านเลี้ยงดูให้ข้าวให้น้ำ อบรมสั่งสอน เช็ดตัวในยามป่วยไข้ คอยเป็นห่วงเป็นใยอยู่เสมอ ฝึกใจให้ระลึกได้อย่างนี้ จึงค่อยก้มลงกราบ



กราบอย่างนี้ หลวงปู่จึงจะเรียกว่า

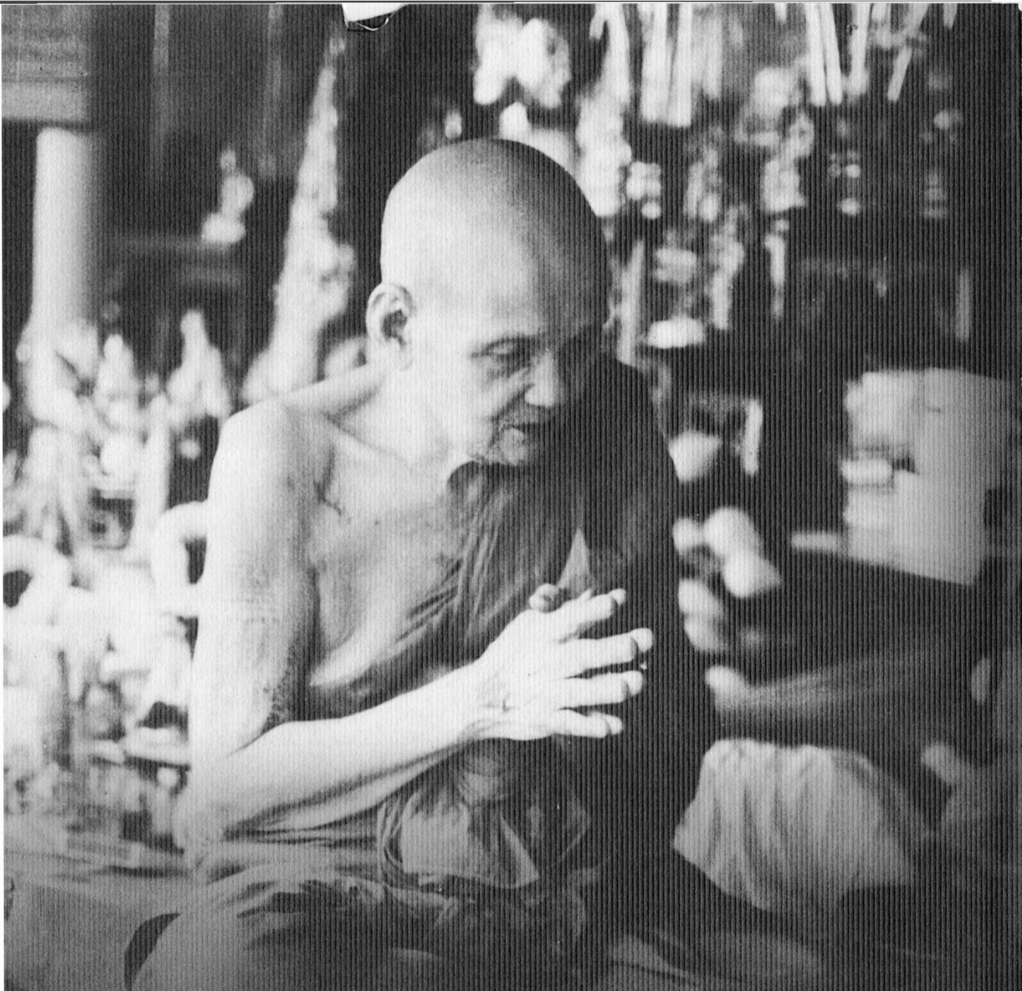
“กราบพระถูกพระ” หรือ “กราบพระเป็น”





คาถาบูชาพระ

นะโมพุทธายะ
พระพุทธะไตรรัตนะญาณ
มณีนพรัตน์ สีสะหัสสะ สุธัมมา
พุทโธ ธัมโม สังโฆ ยะธาพุทโมนะ
พุทธะบูชา ธัมมะบูชา สังฆะบูชา
อัคคีธานัง วะรังคันธัง
สีวลี จะมหาเถรัง
อะหังวันทามิ ทูระโต
อะหังวันทามิ ธาตุโย
อะหังวันทามิ สัพพะโส
พุทธะ ธัมมะ สังฆะ ปูเชมิ



บทอาราธนากรรมฐาน

ข้อพึงสังวรในเบื้องต้น

บทอาราธนากรรมฐานและแนวทางการปฏิบัติกรรมฐานที่เผยแพร่นี้ หลวงปู่ดู่ท่านมิให้ใช้คำว่า "แบบปฏิบัติธรรมวัดสะแก" ท่านว่าการเรียกเช่นนั้นไม่ถูกต้อง ไม่ควรใช้คำว่าแบบปฏิบัติของวัดใดๆ มีแต่แบบปฏิบัติของพระพุทธเจ้า เพราะ...ธรรมของพระพุทธเจ้านั้นมีความไพเราะงดงามทั้งในเบื้องต้น ในท่ามกลาง และในที่สุด พระองค์ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือ แบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ โดยสิ้นเชิง ทั้งอรรถ ทั้งพยัญชนะ นั่นเอง

คำสมาทานพระกรรมฐาน

บทบูชาพระ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(๓ จบ)
พุทธัง ชีวิตัง เม ปูเชมิ
ธัมมัง ชีวิตัง เม ปูเชมิ
สังฆัง ชีวิตัง เม ปูเชมิ

กราบพระ ๖ ครั้ง

๑. พุทธัง วันทามิ
๒. ธัมมัง วันทามิ
๓. สังฆัง วันทามิ
๔. อุปัชฌาย์ อาจาริยะ คุณัง วันทามิ (สำหรับผู้ชาย)
คุณครูบาอาจารย์ วันทามิ (สำหรับผู้หญิง)
๕. มาตาปิตุคุณัง วันทามิ
๖. พระไตรสิกขาคุณัง วันทามิ

สมาทาน ศีล ๕

นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
(๓ จบ)

- *พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ*
  ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
  สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
- *ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ*
  ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
  ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
- *ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ*
  ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
  ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

๑. *ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ*
๒. *อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ*
๓. *กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ*
๔. *มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ*
๕. *สุราเมระยะ มัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ*

อิมานิ ปัญจะ สิกขา ปะทานิ สะมาทิยามิ (๓ ครั้ง)
สีเลนะ สุคะติงยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา
สีเลนะ นิพพุตติงยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

คำอาราธนาพระ

พุทธัง อาราธะนัง กะโรมิ

ธัมมัง อาราธะนัง กะโรมิ

สังฆัง อาราธะนัง กะโรมิ

น้อมระลึกถึงหลวงปู่ทวด แล้วว่า

นะโม โพธิสัตโต อาคันติมายะ อิติภะคะวา (๓ ครั้ง)

น้อมระลึกถึงหลวงปู่ดู่ โดยว่าคาถาดังนี้

นะโม พรหมปัญโญ (๓ ครั้ง)

คำอนุโมทนาบุญที่ผู้อื่นกระทำไว้ดีแล้ว

สัทธา ทานัง อนุโมทามิ (๓ ครั้ง)

คำขอขมาพระรัตนตรัย

โยโทโส โมหะจิตเต นะ พุทธัสมิง ปาปะกะโต มะยา

ขะมะถะเม กะตัง โทสัง สัพพะปาปัง วินัสสันตุ

โยโทโส โมหะจิตเต นะ ธัมมัสมิง ปาปะกะโต มะยา

ขะมะถะเม กะตัง โทสัง สัพพะปาปัง วินัสสันตุ

โยโทโส โมหะจิตเต นะ สังฆัสมิง ปาปะกะโต มะยา

ขะมะถะเม กะตัง โทสัง สัพพะปาปัง วินัสสันตุ

คำอธิษฐานแผ่เมตตา

ให้ตั้งใจเจริญพรหมวิหาร ๔ แล้วกล่าวคำอธิษฐานว่า

"พุทธัง อนันตัง
ธัมมัง จักกะวาฬัง
สังฆัง นิพพานะ ปัจจะโยโหตุ"

คำอธิษฐานพระเข้าตัว

คำอธิษฐานขออัญเชิญคุณพระมาไว้ที่จิต เพื่อความสำรวมระวังและการภาวนาต่อ แม้จะออกจากการนั่งกรรมฐาน รวมทั้งขอคุณพระคุ้มครองรักษาในระหว่างวัน

สัพเพ พุทธา สัพเพ ธัมมา สัพเพ สังฆา
พะลัปปัตตา ปัจเจกานัญ จะยังพะลัง
อะระหันตานัญจะ เตเชนะ รักขัง พันธามิ สัพพะโส
พุทธัง อธิษฐามิ
ธัมมัง อธิษฐามิ
สังฆัง อธิษฐามิ